گردو بخورید تا لاغر شوید

19 مرداد 1402

آجیل علاوه بر طعم خوشمزه، پر از مواد مغذی است که برای حفظ سلامت مفید و ضروری هستند، گردو یکی از اجزای آجیل است که می تواند در رژیم غذایی قرار گرفته و به شما در کاهش وزن کمک کند.

ارزش غذایی گردو:

گردو به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا 3، پروتئین، آنتی اکسیدان ها، منیزیم، مس، ویتامین آ و د برای کاهش وزن موثر است. 12 تا 14 نیمه گردو به شما حدود 190 کالری می دهد، اما همه کالری ها برای سلامتی بد نیستند. برعکس گردو فواید زیادی دارد مانند کاهش التهاب، کاهش خطر بیماری قلبی، کنترل دیابت و جلوگیری از پیری.

میزان کالری گردو:

هر 100 گرم گردو 645 کالری دارد. گردو کالری انبوهی دارد اما مصرف آن باعث افزایش سوخت و ساز بدن و متابولیسم می شود و طبق مطالعات متعدد، انرژی جذب شده از آجیل ها نسبت به مواد مغذی آنها کم تر از انتظار است.

چرا مصرف گردو وزن را کاهش می دهد؟

تامین انرژی مورد نیاز بدن:

گردو با تامین انرژی مورد نیاز بدنتان سبب کاهش وزن شما می شود پس همانطور که اشاره شده است زمانی که گردو مصرف کنید سایر کالری های دیگر از مواد غذایی در طول روز را کاهش دهید.

بهبود سلامت دل و روده:

سلامت شکم برای مدیریت وزن بسیار ضروری است. شکم ناسالم می تواند خطر چاقی، بیماری های قلبی و سرطان را افزایش دهد. اگر از سلامت شکم برخوردار هستید به طور خودکار قادر به هضم صحیح غذا و کنترل وزن خود خواهید بود.

کنترل اشتها:

گردو برای کنترل گرسنگی خوب است و می تواند به شما کمک کند تا مدت زمان طولانی تری سیر مانده و میلی به غذاهای دیگر نداشته باشید زیرا بعد از مدتی که گردو مصرف نماییم، بخشی از مغز آنها

به نام اینسولا فعالیتش بیشتر می شود، این بخش از مغز در کنترل اشتها دخالت دارد. بنابراین مصرف گردو سبب کاهش وزن در افراد خواهد شد.

سرشار از چربی های امگا ۳:

گردو دارای چربی های امگا 3 فراوانی است که اگر به طور منظم و در مقدار مناسب مصرف شود سبب کاهش اشتها شده و به کاهش وزن کمک می کند.

کاهش قند خون:

افرادی که به طور منظم گردو را در رژیم غذایی خود قرار می دهند، به تدریج میلشان نسبت به مصرف شیرینی ها، غذاهای پرکالری و پر حجم و چرب کمتر می شود و خطر ابتلا به دیابت و چاقی مفرط در آنها کاهش می یابد. مصرف گردو باعث افزایش حساسیت به انسولین میشود.

کاهش کلسترول:

گردو سرشار از چربی های مفید است و این چربی ها کلسترول بد خون را پایین آورده و کلسترول خوب خون را بالا میبرند.

با مصرف گردو چربی های دور شکم و پهلو را بسوزانید:

گردو یک ماده غذایی مفید برای چربی سوزی است. گردو خاصیت MUFA دارد بدین معنی که دارای چربی مفید بوده و چربی های مضر و اشباع شده ندارد. داشتن یک رژیم غذایی سرشار از MUFA ها مثل گردو و ماهی در آب شدن چربی های دور شکم و پهلو کارآمد است زیرا چربی های مفید چربی های دور شکم و پهلو را با افزایش یک سوخت ساز مناسب از بین میبرند.

مصرف MUFA ها سبب کاهش کلسترول بد خون، تامین پروتیین ها و فیبر بدن، سلامت قلب می شود پس این مواد غذایی را روزانه و به اندازه مصرف کنید تا از شر چربی های شکم و پهلو راحت شوید و

اندامی متناسب و خوش فرم داشته باشید.

چطور گردو را برای کاهش وزن مصرف کنید؟

بهترین زمان خوردن گردو قبل از هر دو وعده غذایی روزانه است. قبل از غذا یک مشت گردو (30 گرم) یا چند عدد گردو بخورید پس از 15 تا 30 دقیقه یک لیوان آب بنوشید، اینگونه احساس سیری بیشتری خواهید کرد و در نهایت غذای کمتری می خورید زیرا گردو سرشار از فیبر است و سبب می شود اشتهایی برای پرخوری و مصرف دسرهای خامه ای و... نداشته باشید. همچنین باید توجه داشت که ورزش بدنی روزانه و خوردن غذاهای سالم نظیر سبزیجات سبز و میوه ها برای وزن ایده ال ضروری است.